

COMMENT REMPLIR LE LIVRE DE BORD ?

POURQUOI REMPLIR LE LIVRE DE BORD ?

- Un super outil pour t'aider à **entraîner ton sens marin** : essayer de deviner l'état de mer aux sensations avant de sortir le vérifier, tester une nouvelle méthode de positionnement...
- Une occasion d'**échanger toutes ensemble** sur nos sensations et nos repères, nos réglages, la rotation des postes, notre état de fatigue...
- Le **support de mémoire** pour nos briefs et debriefs techniques
- La **seule trace "officielle"** de nos actions pour les assurances, pour le RTQ...

ÉCHELLE DE BEAUFORT *pour décrire le vent*

Force	Nœuds	Termes	Aspect de la mer
0	<1	Calme	Miroir
1	1-3	Très légère brise	Rides
2	4-6	Légère brise	Vaguelettes
3	7-10	Petite brise	Petites vagues
4	11-16	Jolie brise	Vagues modérées
5	17-21	Bonne brise	Vagues assez grosses
6	22-27	Vent frais	Grosses vagues
7	28-33	Grand frais	Lames, écume
8	34-40	Coup de vent	Tourbillons d'écume
9	41-47	Fort coup de vent	Lames déferlantes
10	48-55	Tempête	Très grosses lames
11	56-63	Violente tempête	Lames exceptionnelles
12	>64	Ouragan	Air plein d'écume

ÉCHELLE DOUGLAS *pour décrire la mer*

Degré	Hauteur (m)	État de la mer
0	0	Calme (mer d'huile)
1	0-0,1	Ridée
2	0,1-0,5	Belle (vaguelettes)
3	0,5-1,25	Peu agitée
4	1,25-2,5	Agitée
5	2,5-4	Forte
6	4-6	Très forte
7	6-9	Grosse
8	9-14	Très grosse
9	>14	Énorme

COMMENT LE REMPLIR ?

- ☐ Chaque ligne est **complète**, sans "idem" ou tiret
- ☐ Tout est écrit au **stylo noir**, pour faciliter les scans/photos
- ☐ On évite au maximum les **ratés et les gribouillis**

CONTENU D'UNE LIGNE

Heure

Heure locale au moment de l'inscription (format 24h)

Loch

Distance totale parcourue en milles depuis le départ (compteur odomètre)

Événements

Pourquoi cette ligne ? Qu'y a-t-il de nouveau depuis la précédente ?

Cap

Direction en degrés (0-360°). Au compas = Cm (magnétique), au GPS = COG

Vitesse

En nœuds. Au speedo = Vs (surface), au GPS = SOG

Vent

Force (échelle Beaufort ci-contre) et direction d'où vient le vent

Allure

Allure par rapport au vent (près, travers, large, vent arrière) + amure (bâbord/tribord)

Voilure

Ce qui propulse le bateau. Ex : GV+Gén, Mot, GV Iris+Gén, Spi...

Position

Coordonnées en latitude et longitude (degrés/minutes décimales)

Origine pos.

Comment a-t-on obtenu la position ? GPS, relèvements, estime...

État mer

Degré Douglas (échelle ci-contre) décrivant la hauteur des vagues

Sonde

Profondeur d'eau sous la quille en mètres, lue aux instruments

Baro.

Pression atmosphérique en hPa (baromètre dans le carré). Moyenne : 1013 hPa

Visi.

Distance en milles jusqu'à l'amer le plus lointain identifiable

Nuages/temps

Type de nuages, couverture en octas (0-8), viennent-ils de mer ou terre ?

Courants

Courant de marée (direction + force) ou tension batterie (volts)

FAIRE ÉQUIPAGE

NOS PRINCIPES COOPÉRATIFS



PARLER, ÉCOUTER

Dire ce qu'on fait
Demander avant d'agir
Nommer si on comprend pas



ENTRAIDE ACTIVE

Proposer sans imposer
Oser demander
Transmettre ses savoirs



VIGILANCE MUTUELLE

Vérifier l'état des autres
Nommer les tensions rapidement
Réguler ensemble



AUTONOMIE

Respecter ses limites
Annoncer ses pauses
Assurer des rotations équitables



SOLLICITUDE

Droit à l'erreur
Retenir ses jugements
On progresse chacune à son rythme



AU BRIEF DU MATIN

Note dans "Observations"

- ☐ Les rôles du jour
- ☐ Le programme prévu
- ☐ Une intention collective (optionnel)



AU DÉBRIEF DU SOIR

Note dans "Observations"

- ☐ Ligne technique (navigation, manœuvres, conditions)
- ☐ Ligne coopération (réussite collective, apprentissage)

Exemples : "Bonne entraide sur l'empannage", "On a pris le temps d'expliquer", "Tension nommée et régulée"



LES 4 RÔLES



Bosco

Veille sur le bateau et son bon fonctionnement

Inspiré de Bernard Moitessier



Navigateurice

Veille à ce que l'équipage arrive à bon port

Inspirée de Capucine Trochet



Second soigneur

Veille au bien-être et aux dynamiques du groupe

Inspirée d'Isabelle Autissier



Cambusier·ère

Nourrit les corps et la convivialité

Inspirée de Tracy Edwards



LES PAQUETS DU JEU



3 Affiches

Support visuel du bord

Routines · Tableau équipage · Marque-page



4 Rôles

Responsabilités tournantes

Bosco · Navigateurice · Second soigneur · Cambusier·ère



7 cartes "Moments"

Temps forts collectifs

Accueil · Accords · Rôles · Brief · Débrief · Mi-parcours · Final



4 cartes "Joker"

Gérer les tensions

Conflit · Sans navigation · Renégocier · Feedback mono



MÉMOS